



遊びリンピック マニュアル



平成28年9月
岡山県地域ぐるみで「体験の風をおこそう」運動推進実行委員会

キャタピラレース



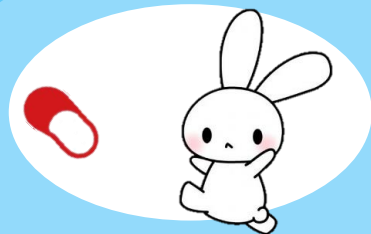
○準備するもの

- ・ダンボール
- ・ガムテープ
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①ダンボールを、中でハイハイをしながら進めるように輪状にする。（大きめがよい）
- ②スタートとゴールにガムテープで印をつける。（10～20mくらいがよい）
- ③スタートからゴールするまでのタイムを計り、速さを競う。

スリッパ飛ばし



○準備するもの

- ・スリッパ
- ・ガムテープ
- ・巻尺（貸出可）

☆競技の進め方

- ①基準線にテープで印をつける。
- ②片方の足にスリッパを履いて、基準線からはみ出さないようにスリッパを飛ばす。
- ③基準線とスリッパを垂直に結んだ距離を巻尺で測定し、その距離の長さを競う。

※スリッパが人に当たらないように周りに気を付けて飛ばす。
※基準線の幅の外側は距離の測定ができないため、テープを長めに貼るようにする。

カード集めじゃんけん



○準備するもの

- ・カード（貸出可）
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①最初に1人5枚カードを渡す。
- ②あらかじめ時間を設定し（1分程度）、その間にカードを持っている人と出来るだけじゃんけんをする。
- ③じゃんけんをして勝ったらカードを1枚相手からもらい、負けたらカードを1枚相手にあげる。
- ④ストップの合図がかかったら、自分の持っているカードの枚数を数える。（じゃんけんの途中でも中断して数える）
- ⑤最終的に持っているカードの枚数を競う。

※参加者が10人以上いるときに行うのが望ましい。

ブックウォーキング

○準備するもの

- ・本
- ・ガムテープ
- ・ストップウォッチ（貸出可）



☆競技の進め方

- ①スタートとゴールにテープで印をつける。
間隔は5m～10mくらいがよい。
- ②スタートラインから頭に本を一冊乗せて歩き、本を落とさずにゴールラインに到達した時間を競う。
- ③本を手で触ったり、落としたりした場合、落とした地点まで戻って再スタートする。

ふいふい30秒



○準備するもの

- ・万歩計（貸出可）
- ・ストップウォッチ（貸出可）
- ・音響機器（貸出可）

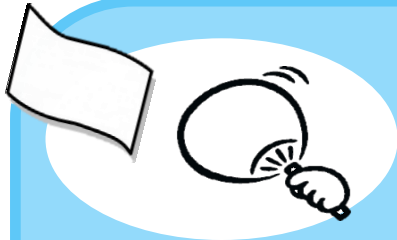
☆競技の進め方

- ①腰に万歩計を装着し、スタートの合図とともに、足踏みをしたり腰を振ったりして、30秒間の歩数を競う。
- ②ストップの合図で止まって歩数の計測をする。

※ストップの合図があっても動いた場合はペナルティを課してもよい。

※音楽を流しながら行うのもよい。

魔法のじゅうたん



○準備するもの

- ・うちわ
- ・紙（A4程度）
- ・ガムテープ
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①スタートラインとゴール枠をテープで印をつける。
間隔は5m程度。
- ②スタートラインから紙を扇いで、完全にゴール枠内に入れるまでの時間を競う。

ジェンガつみ



○準備するもの

- ・ジェンガ（貸出可）
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①ジェンガを準備する。
- ②一分間でジェンガをできるだけたくさん積み、高さを競う。

※積み方は統一してもよいが、自由に工夫させるのもよい。

そうきんかけ20m走

○準備するもの

- ・そうきん
- ・ガムテープ
- ・ストップウォッチ（貸出可）



☆競技の進め方

- ①スタートとゴールにガムテープで印をつける。
間隔は10～20mくらいがよい。
- ②スタートからゴールするまでのタイムを計り、
速さを競う。

ピンポン球うっし



○準備するもの

- 〔ピンポン球、スプーン
- 〔ピンポン玉を入れておく器（ボウルなど）
（セットで貸出可）

- ・ペットボトル（500mlのものを一回20本くらい）
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①容器の中のピンポン球をスプーンですくう。
- ②ピンポン球をペットボトルの先に移し、
一分間でいくつ乗せられるかを競う。

長さドンピシャ



○準備するもの

- ・紙（A4）
- ・鉛筆
- ・定規

☆競技の進め方

- ①紙にフリーハンドで長さ10cmの直線を20本書き、
長さを測る。
- ②長さが9～11cmの線の数を決める。

※可とする範囲は参加者のレベルに合わせて調整してもよい。

親子ぴょんぴょん



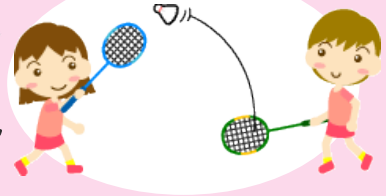
- 準備するもの
- ・縄跳び（貸出可）

☆競技の進め方

- ①親子で向かい合って縄跳びをする。
- ②連続して何回跳べたかを競う。

バドミントン（羽子板）ラリー

- 準備するもの
 - ・バドミントンラケット、シャトル
または羽子板、羽
- （貸出可）



☆競技の進め方

- ①親子二人でバドミントン（羽根突き）をし、何回ラリーが続くかを競う。

※最初のサーブを一回目とする。



※ このマニュアルに掲載されているのは、活動の一例です。

参加者の人数や年齢に合わせて、ルールや手順をアレンジすることも可能です。

また、競技性のある種目であれば、オリジナルのものでも実施することができます。

工夫して楽しく活動しましょう！

実行委員会事務局
国立吉備青少年自然の家 事業推進係 (大生)
TEL : 0866-56-7231